

# Prendre soin de vous après une **chirurgie mammaire et/ou axillaire** : Des **exercices** pour vous y aider



Quelle que soit l'opération pratiquée, tumorectomie, mastectomie avec prélèvement des ganglions de l'aisselle, curage axillaire, ou prélèvement du ganglion sentinelle, l'intervention chirurgicale peut provoquer un enraidissement de l'épaule et limiter vos gestes au niveau du bras.

Après votre intervention chirurgicale, votre corps va récupérer progressivement sa mobilité et sa souplesse pour accomplir les gestes de la vie courante.

Vous pourrez aussi, si vous le souhaitez, reprendre ultérieurement, une activité sportive.

Ce livret, élaboré par l'équipe de masseur-kinésithérapeutes de l'Institut Curie, vous propose des exercices doux qui, s'ils sont pratiqués régulièrement, peuvent vous aider à récupérer plus facilement et plus rapidement cette aisance dans vos mouvements.

## COMMENT ACCÉLÉRER VOTRE CONVALESCENCE ?

Une rééducation active, régulière et progressive de l'épaule et du bras améliore et accélère la récupération de l'ensemble de vos possibilités physiques.

**Ce programme pourra débuter dès le lendemain de votre intervention.**

Ces mouvements doivent être pratiqués lentement, sans à-coup et associés à une respiration calme et contrôlée. **Nous vous conseillons de répéter, selon votre état de fatigue, de 5 à 10 fois chaque exercice et ceci 2 à 3 fois par jour.**

Quelques principes doivent être respectés tout au long de votre rééducation.

Il ne s'agit pas d'aller trop vite pour gagner du temps :

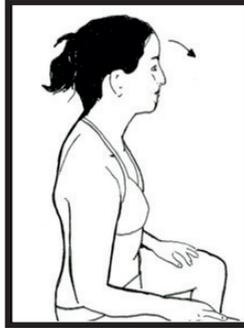
- **Respectez votre douleur** : ces exercices doivent vous permettre de repousser petit à petit votre tolérance à l'effort. Il s'agit simplement de déceler l'amplitude qui vous permettra de faire travailler vos muscles confortablement.
- **Ne cherchez pas l'amplitude extrême** : Effectuez, de façon progressive, selon votre ressenti, des mouvements lents et doux. Les exercices vous aideront progressivement à récupérer l'amplitude de votre épaule.
- **Le travail en force entraîne des résultats inverses au but recherché et reste proscrit dans un premier temps.**

## ÉTAPE N°1 : VOTRE COU

Se mettre assis, les mains sur les genoux, le dos bien droit, les pieds bien posés au sol.

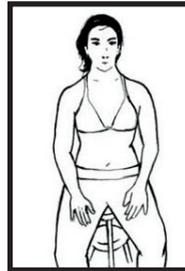
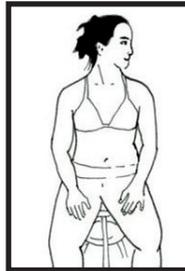
### La flexion extension

Regardez vers le sol en soufflant puis redressez la tête et dirigez votre regard vers le plafond en inspirant.



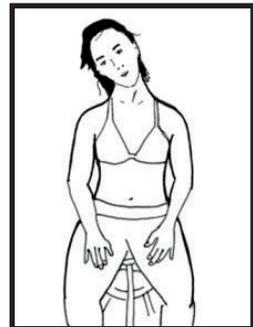
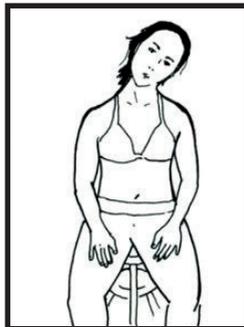
### La rotation

Tournez lentement la tête à droite, puis revenez à la position de départ. Renouvelez le mouvement en tournant lentement la tête à gauche.



### L'inclinaison latérale

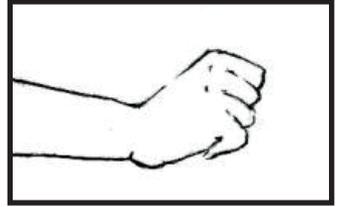
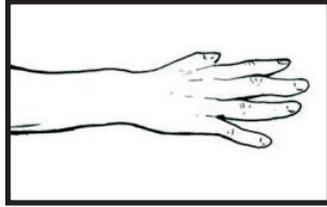
Penchez doucement la tête en rapprochant l'oreille droite de l'épaule droite, puis l'oreille gauche de l'épaule gauche, toujours en regardant devant vous.



## ÉTAPE N°2 : VOS MAINS

### La flexion extension

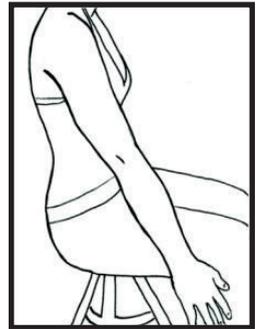
Ouvrez la main puis refermez le poing.



## ÉTAPE N°3 : VOS COUDES ET POIGNETS

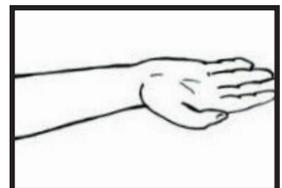
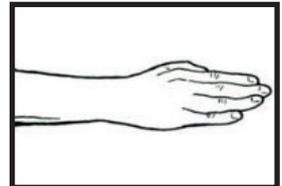
### La flexion extension

Pliez le coude puis étendez-le en direction du sol.



### La prono-supination

Bras tendu vers le sol, tournez successivement la paume de la main vers l'avant et vers l'arrière.

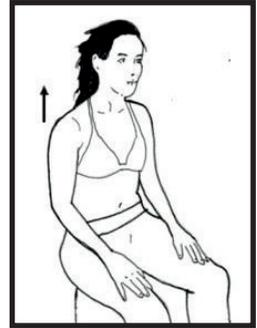
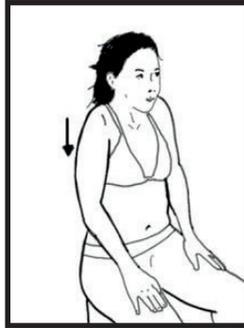


## ÉTAPE N°4 : VOS EPAULES

Pour les exercices à venir, se mettre assis, le dos bien droit, le menton rentré vers le cou et les épaules basses, les mains posées sur les cuisses.

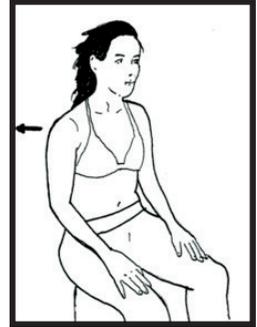
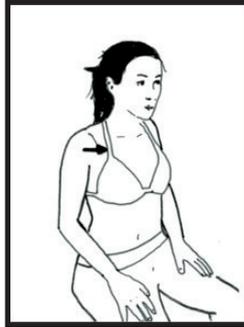
### Le haussement

Levez les deux épaules vers le plafond en inspirant puis abaissez-les lentement en soufflant.



### L'enroulement

Serrez d'abord les épaules en arrière, en inspirant, puis amenez-les en avant en soufflant.



### La circumduction

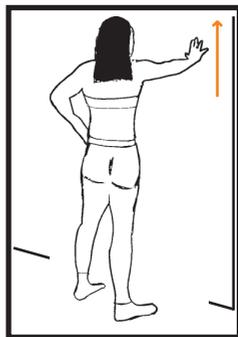
Décrivez de petits cercles simultanément avec vos deux épaules



## « L'araignée »

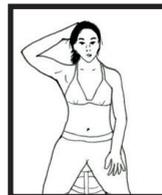
Placez-vous face à un mur vos mains posées à plat dessus.

Montez progressivement vos mains vers le plafond.



## Mouvement fonctionnel

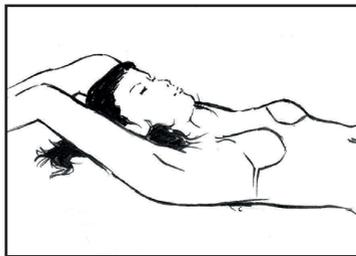
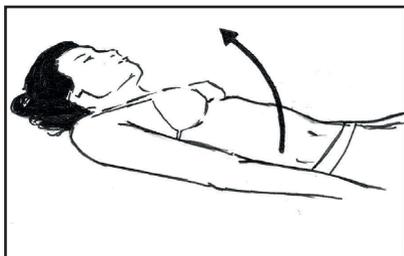
Déplacez votre main le long de votre bras de la cuisse vers l'épaule opposée, puis passez le long de votre cou vers l'épaule du côté opéré. Ensuite remontez le long de la nuque vers le haut de la tête.



## Exercices d'auto-posture

Lorsque les exercices précédents sont pratiqués avec aisance vous pouvez poursuivre votre rééducation avec cet exercice d'auto posture.

Dans la position allongée sur le dos, bras le long du corps, portez vos mains jointes au-dessus de votre tête de façon lente, sans à-coup et associée à une respiration contrôlée. Vous pourrez utiliser un coussin afin de reposer vos bras dans la position obtenue et ainsi maintenir la posture.



## QUELQUES CONSEILS POUR FINIR

**Soyez à l'écoute de votre corps pour déceler très tôt des gênes ou des raideurs dans l'accomplissement de certains mouvements.**

**Des gestes de la vie courante peuvent vous aider à prévenir la raideur de l'épaule**

- Au moment de la toilette : se laver le dos, la nuque et les épaules, se coiffer où s'essuyer les cheveux permettent d'accomplir naturellement et spontanément des gestes qui participent à votre rééducation.
- D'autres situations vont aussi pouvoir vous aider : enfiler et retirer un tee-shirt ; faire son lit ; étendre le linge et le ranger dans d'une armoire...  
Si la cicatrice est adhérente massez-la délicatement sous la douche.
- Port de charge : reprendre progressivement en restant à l'écoute des réactions de votre corps (douleur, pesanteur...)

**Votre chirurgien pourra vous prescrire des séances de kinésithérapie sous l'intitulé « rééducation du membre supérieur et du tronc après chirurgie mammaire » afin de :**

- retrouver l'aisance dans les mouvements de votre bras
- assouplir vos cicatrices
- travailler votre posture

Le drainage lymphatique manuel n'est pas nécessaire en post-opératoire

## QUE FAIRE EN CAS D'URGENCE ?

**Surveillance de la cicatrice** : en cas d'apparition de rougeur, douleur, et/ou gonflement, si vous avez une température supérieure à 38°5 appelez votre médecin traitant ou adressez-vous :

**Site de Saint-Cloud** : l'équipe soignante du service dans lequel vous avez été hospitalisée est à votre disposition pour avis et conduite à tenir :

- Unité de Chirurgie Ambulatoire (UCA)
- Service d'hospitalisation
- consultation pansement sans rendez-vous tous les jours sauf les week-end et les jours fériés de 11h à 12h au niveau des consultations 1 rez-de-chaussée de l'hôpital René Huguenin ;

## QUE FAIRE SI VOUS AVEZ DES QUESTIONS ?

Les masseurs-kinésithérapeutes peuvent répondre à vos questions :

- **Site de Paris** : du lundi au vendredi de 9h à 17h au 01 44 32 42 22
- **Site de Saint-Cloud** : du lundi au vendredi de 9h à 17h au 01 47 11 23 80

